

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Post Partum

2.1.1 Definisi Post Partum

Masa post partum adalah periode setelah plasenta dilahirkan yang berakhir ketika organ-organ reproduksi kembali ke kondisi semula sebelum kehamilan, biasanya berlangsung sekitar 6 minggu. Periode ini, yang juga dikenal sebagai masa nifas atau puerperium, mencakup waktu yang dibutuhkan untuk pemulihan organ-organ kandungan pasca persalinan. Dengan kata lain, masa post partum berlangsung selama 6 minggu sejak kelahiran bayi hingga organ reproduksi kembali ke keadaan normal sebelum kehamilan (Wahyuningsih, 2019).

Persalinan merupakan proses pengeluaran hasil konsepsi, yaitu janin dan plasenta, yang telah matang atau dapat hidup di luar rahim, melalui jalan lahir atau cara lain, baik dengan bantuan maupun tanpa bantuan (Ulfah, 2021).

Post partum, atau masa nifas, adalah periode yang mencakup waktu persalinan dan segera setelah kelahiran, serta minggu-minggu berikutnya, ketika saluran reproduksi kembali ke kondisi normal sebelum kehamilan. (Lestari & Andriyani, 2023).

2.1.2 Etiologi Post Partum

Penyebab post partum dapat dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu (Langitan et al., 2024) :

a. Post partum dini

Post partum dini meliputi kondisi seperti atonia uteri, laserasi jalan lahir, robekan pada jalan lahir, dan hematoma.

b. Post partum lambat

Post partum lambat mencakup kondisi seperti sisa plasenta yang tertinggal dan ubinvolusi di area tempat penempelan plasenta pada luka bekas operasi sesar.

2.1.3 Perubahan fisiologis selama masa post partum

1. Uterus

Setelah plasenta dilahirkan, uterus mulai mengeras akibat kontraksi dan retraksi otot-ototnya. Uterus secara bertahap menyusut hingga mencapai ukuran dan keadaan seperti sebelum kehamilan. (Hamdayani et al., 2024)

Tabel 1.1 Perubahan Uterus

Waktu	TFU	Berat uterus
Bayi lahir	Setinggi pusat	1000 gr
Uri lahir	2 jari bawah pusat	750 gr
1 minggu	½ pst symps	500 gr
2 minggu	Tidak teraba	350 gr
6 minggu	Bertambah kecil	50 gr
8 minggu	Normal	30 r

2. Lochea

Ini adalah cairan atau sekret yang berasal dari kavum uteri dan vagina selama masa post partum (Siti Saleha, 2009). Berikut ini adalah beberapa jenisnya lokia :

- a. Lokia Rubra berwarna merah karena mengandung darah segar serta sisa-sisa selaput ketuban, desidua, verniks kaseosa, lanugo, dan mekonium, dan biasanya berlangsung selama 2 hari setelah persalinan.

- b. *Lokia Sanguinenta* memiliki warna merah kekuningan dan mengandung darah, serta biasanya bersih, dan berlangsung selama 3-7 hari setelah persalinan.
 - c. *Lokia Serosa* berwarna Berwarna kuning karena mengandung serum, jaringan desidua, leukosit, dan eritrosit, serta biasanya berlangsung selama 7-14 hari setelah persalinan.
 - d. *Lokia Alba* berwarna putih dan terdiri dari leukosit serta sel-sel desidua, serta biasanya berlangsung dari 14 hari hingga 2 minggu berikutnya.
3. Endometrium
- Perubahan terjadi dengan munculnya trombosis, degenerasi, dan nekrosis di lokasi tersebut implementasi Plasenta. Bekas tempat implantasi plasenta menonjol ke dalam kavum uteri akibat kontraksi. Pada hari pertama, endometrium memiliki ketebalan sekitar 2,5 mm, dan akan menjadi rata setelah hari ketiga.
4. Serviks
- Setelah persalinan, serviks akan menganga. Pada hari ketujuh, serviks dapat dilalui satu jari, dan setelah empat minggu, rongga bagian luar akan kembali normal.
5. Vagina dan Perineum
- Vagina secara bertahap akan mengurangi ukuran, tetapi jarang kembali ke ukuran seperti sebelum melahirkan. Hymen terlihat sebagai tonjolan kecil yang kemudian berubah menjadi karunkula mitiformis. Pada minggu ketiga, lipatan-lipatan vagina (*rugae*) mulai kembali. Perineum yang mengalami laserasi atau jahitan serta edema akan sembuh secara bertahap dalam waktu 6-7 hari tanpa adanya infeksi. Oleh karena itu, menjaga kebersihan vulva sangat penting.

6. Mamae/ payudara

Setiap wanita yang telah melahirkan mengalami proses laktasi secara alami, yang melibatkan dua mekanisme: produksi susu dan sekresi susu, atau yang dikenal sebagai let down. Selama kehamilan, jaringan payudara berkembang untuk mempersiapkan fungsinya dalam menyediakan makanan bagi bayi. Pada hari ketiga setelah melahirkan, efek prolaktin mulai terasa pada payudara, dan sel-sel acini yang memproduksi ASI mulai aktif. Ketika bayi mulai menyusui, oksitosin merangsang refleksi let down, yang menyebabkan ejeksi ASI..

7. Sistem Pencernaan

Setelah persalinan, ibu biasanya merasa lapar dalam waktu 2 jam. Kecuali jika ada komplikasi persalinan, tidak ada alasan untuk menunda pemberian makanan. Konstipasi dapat terjadi karena rasa takut untuk buang air besar akibat adanya luka jahitan pada perineum.

8. Sistem Perkemihan

Selama kehamilan, pelvis ginjal mengalami regangan dan dilatasi, namun kembali ke kondisi normal dalam waktu sekitar empat minggu setelah melahirkan. Sekitar 40% wanita pasca persalinan mengalami proteinuria non-patologis, kecuali pada kasus preeklamsi.

9. Sistem Muskuloskeletal

Selama kehamilan, ligamen, fasia, dan diafragma pelvis mengalami regangan, kemudian perlahan-lahan menyusut kembali ke ukuran semula setelah melahirkan.

10. Sistem Endoktrin

Hormon-hormon yang terlibat :

- a. Oksitosin berfungsi dalam merangsang kontraksi uterus untuk mencegah perdarahan dan membantu pemulihan uterus ke kondisi

normal. Selain itu, isapan bayi dapat merangsang produksi ASI serta sekresi oksitosin.

- b. Prolaktin, yang dikeluarkan oleh kelenjar pituitari, dihasilkan untuk memproduksi ASI. Jika ibu pasca persalinan tidak menyusui dalam waktu 14-21 hari, menstruasi bisa mulai muncul..
- c. Setelah melahirkan, kadar estrogen menurun sementara kadar progesteron meningkat.

11. Perubahan pada tanda-tanda vital

- a. Suhu tubuh setelah melahirkan dapat meningkat sekitar $0,5^{\circ}\text{C}$, namun biasanya kembali normal dalam waktu 2 jam.
- b. Nadi dapat mengalami bradikardia, dan jika terjadi takikardia, perlu waspada karena mungkin menandakan perdarahan. Sementara itu, pernapasan mungkin sedikit meningkat setelah persalinan namun akan kembali normal setelahnya.
- c. Tekanan darah kadang mengalami peningkatan namun biasanya kembali normal dalam beberapa hari, asalkan tidak ada kondisi medis lain yang menyertainya. Berat badan biasanya turun rata-rata sekitar 4,5 kg.

12. Setelah melahirkan, striae pada dinding abdomen tidak dapat dihilangkan sepenuhnya dan akan berubah menjadi putih (striae albicans).

13. Penilaian tonus otot perut bertujuan untuk mengukur diastasis, yakni sejauh mana pemisahan otot rektus abdomen. Pada setiap wanita terdapat tiga kelompok otot perut, yaitu rectus abdominalis, obliquus, dan transversus. Rectus abdominalis adalah otot yang terletak pada lapisan luar dan memanjang dari atas ke bawah. Otot ini terbagi menjadi dua bagian yang disebut rekti, dengan lebar sekitar 0,5 cm, dan dihubungkan oleh jaringan fibrosa bernama linea alba.

Selama kehamilan, otot dan sendi menjadi lebih relaks sebagai persiapan untuk melahirkan, sehingga linea alba menjadi lebih mudah meregang. Saat otot rectus abdomen semakin terpisah dan linea alba semakin melebar ke samping serta menjadi sangat tipis, kondisi pemisahan otot ini dikenal sebagai diastasi.

2.1.4 Perubahan psikologis pada ibu post partum

Perubahan psikologis sebenarnya sudah mulai terjadi selama kehamilan. Menjelang persalinan, perasaan bahagia dan cemas seringkali campur aduk. Kebahagiaan muncul karena akan segera memasuki peran baru sebagai ibu dan bertemu dengan bayi yang telah lama dinantikan. Namun, perasaan cemas juga muncul karena kekhawatiran tentang kondisi bayi yang akan lahir, apakah bayi akan lahir dalam keadaan sempurna atau tidak. Pada saat yang sama, ibu baru (primipara) mungkin merasa frustrasi karena merasa tidak mampu merawat bayi dan mengendalikan situasi. Faktor-faktor ini dipengaruhi oleh pola asuh keluarga tempat wanita tersebut dibesarkan, lingkungan, adat istiadat setempat, suku bangsa, pendidikan, serta pengalaman yang dimiliki. (Hamdayani et al., 2024)

1. Adaptasi psikologi ibu dalam masa nifas

Bagi primipara, menjadi orang tua adalah pengalaman unik yang bisa menimbulkan stres jika tidak ditangani dengan baik. Perubahan hormonal yang cepat setelah melahirkan juga berpengaruh pada kondisi emosional ibu, dan proses melahirkan memengaruhi bagaimana ibu beradaptasi selama masa nifas. Beberapa fase yang akan dialami ibu selama masa nifas meliputi:

a. Fase *Taking In*

Fase ketergantungan ini terjadi dari hari pertama hingga hari kedua setelah melahirkan. Pada tahap ini, ibu cenderung fokus pada dirinya sendiri dan menjadi kurang aktif terhadap

lingkungan sekitar. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu umumnya disebabkan oleh proses persalinan yang baru dilaluinya. Gejala seperti rasa mules, nyeri pada jalan lahir, kurang tidur, atau kelelahan seringkali menjadi keluhan ibu. Selama fase ini, penting untuk memastikan ibu mendapatkan istirahat yang cukup, asupan nutrisi yang baik, dan komunikasi yang efektif. Jika kebutuhan ini tidak dipenuhi, ibu bisa mengalami gangguan psikologis, seperti rasa kecewa terhadap bayinya, ketidaknyamanan akibat perubahan fisik, rasa bersalah karena kesulitan menyusui, serta kritik dari suami atau keluarga mengenai perawatan bayi.

b. Fase *Taking Hold*

Fase ini terjadi antara 3 hingga 10 hari setelah melahirkan. Pada periode ini, ibu sering merasa cemas tentang kemampuannya dan tanggung jawab dalam merawat bayinya. Emosi ibu menjadi lebih sensitif, membuatnya mudah tersinggung. Penting untuk memberikan perhatian pada komunikasi yang efektif, dukungan, serta penyuluhan atau pendidikan mengenai perawatan diri dan bayi. Kebutuhan ibu meliputi informasi tentang cara merawat bayi, teknik menyusui yang benar, perawatan luka jalan lahir, mobilisasi pasca melahirkan, senam nifas, nutrisi, istirahat, dan aspek lainnya terkait keberhasilan perawatan diri.

c. Fase *Letting Go*

Fase ini merupakan periode di mana ibu mulai mengadopsi tanggung jawab barunya sebagai seorang ibu, dan biasanya berlangsung selama 10 hari setelah melahirkan. Pada tahap ini, ibu mulai menyesuaikan diri dengan kebutuhan bayi dan merasa siap untuk melindunginya. Perawatan terhadap diri sendiri dan

bayi meningkat, sementara rasa percaya diri ibu dalam perannya mulai tumbuh, membuatnya lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan dirinya dan bayi. Dukungan dari suami dan keluarga sangat berperan dalam memperkuat rasa percaya diri ibu dalam merawat bayi. Meskipun demikian, ibu masih memerlukan istirahat dan asupan nutrisi yang cukup untuk menjaga kesehatan fisiknya.

2. Post partum *Blues* (*Baby Blues*)

Post partum blues adalah perasaan sedih yang dialami ibu terkait dengan bayinya, yang biasanya muncul sekitar 2 hari hingga 2 minggu setelah kelahiran. Kondisi ini disebabkan oleh perubahan emosional yang dialami ibu selama kehamilan, yang membuatnya sulit untuk sepenuhnya menerima kehadiran bayi. Perubahan emosi ini adalah respon terhadap kelelahan yang dirasakan ibu, serta dampak dari perubahan fisik dan emosional selama kehamilan dan setelah persalinan, yang memengaruhi bagaimana ibu bereaksi terhadap berbagai situasi.

3. Depresi post partum

Kesedihan atau kemurungan yang dirasakan ibu selama masa nifas adalah hal yang wajar. Kondisi ini disebabkan oleh perubahan yang terjadi pada tubuh wanita selama kehamilan dan setelah kelahiran bayi. Ibu yang baru pertama kali melahirkan (primipara) cenderung lebih rentan mengalami kesedihan atau kemurungan postpartum karena kurangnya pengalaman dalam merawat dan menyusui bayi. Kesedihan atau kemurungan yang muncul di awal masa nifas adalah hal yang umum dan biasanya akan menghilang dengan sendirinya dalam waktu 2 minggu setelah melahirkan, setelah ibu melewati proses adaptasi. (Sulistiyowati, Cahyaningsih, & Alfiani, 2020)

2.1.5 Proses Laktasi

Istilah lain dari proses menyusui adalah Laktasi merupakan bagian integral dari proses reproduksi wanita. Ini adalah proses pemberian makanan alami yang paling sesuai untuk bayi, serta fondasi biologis dan psikologis yang penting untuk pertumbuhan bayi (Nugroho, 2011). Menurut Pocket Oxford Dictionary, laktasi didefinisikan sebagai sekresi susu atau menyusui, yaitu proses sintesis atau produksi serta pengeluaran air susu ibu (ASI) dari payudara. Laktasi adalah proses yang meliputi keseluruhan rangkaian dari produksi ASI, pengeluaran ASI dari payudara akibat hisapan bayi, hingga penelanan ASI oleh bayi.

Dalam pengertian yang lebih sempit, menyusui atau laktasi berarti memberikan air susu ibu (ASI) langsung dari payudara ibu kepada bayi tanpa menggunakan botol atau alat lainnya. Namun, seiring dengan perkembangan zaman, laktasi atau menyusui kini meliputi seluruh proses pemberian ASI, termasuk produksi dan pengeluaran ASI dari payudara serta pemberian ASI kepada bayi, baik secara langsung maupun menggunakan alat seperti pompa, botol, atau sendok. Persiapan untuk proses laktasi dimulai sejak masa pubertas melalui hormon estrogen dalam siklus menstruasi, dan berkembang secara signifikan selama kehamilan. Selama kehamilan, plasenta mengeluarkan sejumlah besar estrogen yang menyebabkan sistem duktus payudara berkembang pesat.

Begitu juga dengan progesteron, yang bekerja bersama estrogen secara sinergis untuk merangsang pertumbuhan lobulus, pembentukan alveolus, dan perkembangan sifat sekresi pada sel-sel alveoli. (Guyton & Hall, 2010; Sulistyawati, 2009). Proses Laktasi dapat dibagi menjadi tiga tahap, yaitu: (Rahmawati & Bisepta Prayogi, 2021):

1. Laktogenesis I

Pada akhir masa kehamilan, kadar prolaktin meningkat 10-20 kali lipat dari tingkat normal, yang seharusnya mendorong payudara untuk memproduksi kolostrum, dengan bantuan human chorionic somatomammotropin yang juga memiliki efek laktogenik ringan. Namun, produksi kolostrum seringkali terhambat oleh tingginya kadar progesteron selama kehamilan, meskipun beberapa ibu mungkin masih mengalami pengeluaran kolostrum selama periode ini.

2. Laktogenesis II

Tahap ini dimulai saat melahirkan, ketika plasenta keluar dan menyebabkan penurunan tiba-tiba dalam kadar progesteron, estrogen, dan Human Placental Lactogen (HPL). Penurunan hormon-hormon ini memungkinkan prolaktin dari hipofisis untuk memulai produksi susu. Kelenjar payudara mulai secara progresif mensekresikan air susu, tetapi proses ini memerlukan sekresi pendahuluan yang memadai. Tanpa rangsangan yang cukup, proses tersebut tidak dapat berjalan dengan baik. Rangsangan yang memadai dapat diperoleh dari hisapan bayi.

3. Laktogenesis III

Tahap ini adalah fase pemeliharaan produksi ASI, di mana semakin banyak ASI dikeluarkan, semakin tinggi produksi ASI yang akan terjadi. Ketika payudara sering kosong akibat seringnya pengeluaran ASI, rangsangan akan terjadi untuk meningkatkan kadar hormon prolaktin, yang pada gilirannya akan meningkatkan produksi ASI. Dengan demikian, frekuensi menyusui atau pengeluaran ASI sangat mempengaruhi jumlah produksi ASI.

2.2 Konsep Massage Payudara

2.2.1 Defenisi Massage Payudara

Pijat Marmet adalah metode yang menggabungkan teknik pemerasan ASI dengan pemijatan payudara untuk meningkatkan refleks pengeluaran ASI. Teknik ini bertujuan untuk mengosongkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak tepat di bawah areola, dengan harapan bahwa pengosongan ini akan merangsang hormon prolaktin dan, pada akhirnya, meningkatkan produksi ASI. (Selistiyaningtyas & Pawestri, 2021).

Memberikan pijatan pada payudara sambil mengosongkan isi payudara dapat mengaktifkan hormon prolaktin, yang bertanggung jawab untuk produksi ASI, serta hormon oksitosin, yang berfungsi untuk membuat payudara berkontraksi agar ASI dapat mengalir dengan lancar. Sementara itu, massage payudara hanya membantu mengeluarkan ASI yang sudah tersimpan di sinus payudara. Oleh karena itu, untuk memperlancar ASI, sangat efektif jika dilakukan pemberian massage bersamaan dengan proses pengosongan ASI, guna merangsang kedua hormon yang berperan dalam proses menyusui.

2.2.2 Manfaat Massage Payudara

Salah satu metode untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan melakukan intervensi berupa pijatan menggunakan teknik marmet, yang akan merangsang kelenjar susu ibu sehingga dapat meningkatkan produksi susu. (Pangestu, 2017) . (Selistiyaningtyas & Pawestri, 2021)

Pijat marmet dapat meningkatkan jumlah produksi ASI pada ibu setelah melahirkan. Setelah pemijatan dilakukan selama 3 hari, terlihat adanya peningkatan produksi ASI pada ibu pasca persalinan setelah menerima kombinasi pijat marmet dan oksitosin. (Girsang et al., 2023)

2.2.3 Tujuan Massage Payudara

Pijat ASI yang sering digunakan untuk mengatasi masalah produksi ASI adalah pijat oksitosin. Pijat ini dapat dilakukan oleh ayah atau nenek bayi untuk membantu merangsang refleks oksitosin atau refleks let-down. Selain merangsang refleks let-down, pijat oksitosin juga memberikan kenyamanan bagi ibu, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, dan membantu menjaga produksi ASI, terutama saat ibu atau bayi sakit. (Juwita & Febriani, 2020)

Pijat oksitosin adalah teknik yang dilakukan oleh suami dengan memberikan pijatan pada punggung ibu menyusui untuk merangsang peningkatan kadar hormon oksitosin. Pijat oksitosin ini tidak hanya membantu meningkatkan pengeluaran hormon tersebut, tetapi juga memberikan kenyamanan pada bayi yang sedang disusu.

Salah satu tujuan dari perawatan payudara untuk ibu menyusui setelah melahirkan adalah untuk memastikan pemberian ASI yang optimal kepada bayi. Hormon oksitosin memainkan peran penting dalam produksi ASI, di mana kontraksi sel-sel alveoli di kelenjar payudara menyebabkan air susu mengalir melalui saluran kecil payudara. Proses ini memfasilitasi keluarnya tetesan air susu, yang membantu memperlancar aliran ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu.

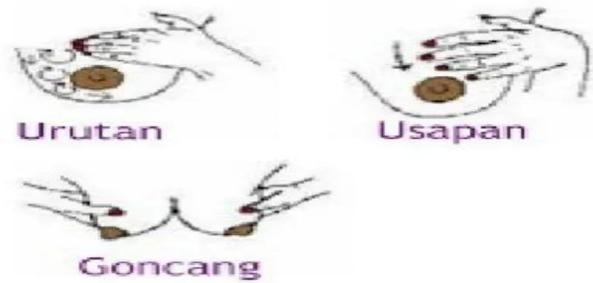
2.2.4 Indikasi Massage Payudara

Pijat laktasi bermanfaat untuk memudahkan Payudara yang efektif dalam memproduksi ASI memudahkan ibu dalam memberikan ASI kepada anaknya dan dapat membuat tubuh ibu menjadi rileks. Salah satu manfaat pijat laktasi adalah dapat menenangkan pikiran, mengurangi nyeri, ketegangan, stres, kecemasanrelaksasi tubuh, serta membantu menormalkan aliran darah, mendorong perawatan ibu yang penuh kasih, mempersiapkan fisik, emosional, dan mental ibu untuk menghadapi masa nifas. (Azizah et al., 2023)

Selain itu juga bermanfaat untuk mencegah sumbatan pada saluran ASI dan mencegah terjadinya pembengkakan payudara (mastitis). Pijat laktasi mendukung tercapainya target diberikannya ASI eksklusif dan diberikannya ASI sampai usia 2 tahun (Anggraini, 2022). Pijat laktasi dapat meningkatkan kualitas susu menjadi lebih baik, mempermudah proses pelekatan, serta mencegah stretch mark dan payudara menjadi kendur (Helina *et al.*, 2020)

2.2.5 Standar Prosedur Operasional Massage Payudara

Pengertian	Teknik marmet merupakan metode memerah ASI dengan menstimulasi payudara dan memijatnya memakai tangan. Teknik Marmet menggabungkan pemijatan dan pemerasan payudara (termasuk sel-sel penghasil ASI dan saluran ASI) untuk meningkatkan hormon oksitosin dan prolaktin.
Tujuan	Untuk mengeluarkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak di bawah areola, sehingga diharapkan pengosongan ASI dari daerah sinus laktiferus ini akan merangsang pelepasan hormon prolaktin. Peningkatan hormon prolaktin selanjutnya akan merangsang alveolus mamaria untuk memproduksi ASI. Semakin banyak ASI yang dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara, maka semakin banyak ASI yang akan diproduksi.
Manfaat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lebih berhasil dalam mengosongkan payudara. 2. Lebih nyaman dan alami (selama proses pengeluaran ASI). 3. Lebih mudah menstimulasi reflek keluarnya air susu dibandingkan dengan penggunaan pompa yang terbuat dari plastik 4. Nyaman 5. Aman dari segi lingkungan
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ibu dengan keluhan produksi ASI sedikit 2. Ibu dengan keluhan payudara terasa penuh namun pengeluaran ASI tidak maksimal 3. Ibu yang ingin memerah ASI tanpa menggunakan alat
Yang harus dihindari	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memencet menarik mendorong. Hindari menekan/memencet payudara. Hal ini dapat melukai payudara 2. Hindari menarik-menarik puting payudara. Hal ini dapat merusak lapisan lemak pada areola 3. Hindari menekan dan mendorong payudara. Hal ini menyebabkan kulit memerah dan memar
Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ruangan terang dan nyaman

pasien	2. Ruang yang dapat menjaga privacy pasien
Persiapan untuk pijat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tangan harus bersih 2. Cepat tanggap jika ibu mengalami rasa nyeri 3. Aturan posisi ibu yang nyaman ketika akan melakukan pijatan
Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Minyak 2. Gelas kaca 3. Handuk besar 4. Handuk kecil
Kebijakan	Ibu dalam keadaan sehat
Prosedur pelaksanaan	<p>A. Sikap</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyapa dan memperkenalkan diri 2. Menjaga privacy pasien 3. Menjelaskan prosedur yang akan di lakukan 4. Melakukan apersepsi <p>B. Isi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan alat 2. Cuci tangan  <ol style="list-style-type: none"> 3. Membantu pasien melepaskan baju, BH/bra, dan tutup payudara dengan handuk besar 4. Mengatur posisi klien nyaman mungkin 5. Lakukan pijat (massage), usap(stroke), guncangkan (shake)  <ol style="list-style-type: none"> 6. Perah payudara 5-7 menit 7. Lakukan pijat (massage), usap (stroke), guncangkan

	<p>(shake)</p> <ol style="list-style-type: none">8. Perah payudara 3-5 menit9. Lakukan pijat (massage), usap (stroke), guncangkan (shake)10. Perah payudara 2-3 menit11. Membersihkan ibu dan membantu mengenakan pakian12. Membersihkan alat13. Mencuci tangan14. Lakukan evaluasi <p>C. Teknik</p> <ol style="list-style-type: none">1. Teruji melaksanakan secara sistematis dan berurutan2. Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti3. Penggunaan media4. Teruji mendokumentasikan hasil
--	---